

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБЛАСТНОГО БЮДЖЕТНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ЧАПЛЫГИНСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
П. СВХ. АГРОНОМ ЛЕБЕДЯНСКОГО РАЙОНА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00. Физическая культура**

Профессия:

**15.01.17 Электромеханик по торговому и холодильному оборудованию**

Квалификация:

**Электромеханик по торговому и холодильному оборудованию**

Форма обучения

**очная**

**п. свх. Агроном**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 15.01.17 Электромеханик по торговому и холодильному оборудованию утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 831.

Разработчик: Колесников Анатолий Владимирович, преподаватель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Примерная рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.17 Электромеханик по торговому и холодильному оборудованию.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный учебный цикл.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>69</b>
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<b>42</b>
в том числе:	
практические занятия	37
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)</b>	<b>27</b>
в том числе:	
- в форме занятий в секциях по видам спорта, группах общей физической подготовки. Подготовка рефератов по темам: – режим труда и отдыха; – вода и ее значение для организма; – несовместимость занятий физической культурой и с портом с вредными привычками; – влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболевания органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований; – физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек; – роль семьи в формировании здорового образа жизни; – массовый спорт и спорт высших достижений, их целей и задачи; – олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта.	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>1</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	
	<b>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>	<b>13</b>
	<b>Тематика учебных занятий:</b>	<b>7</b>
	<b>Практические занятия:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. 2. Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. 3. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. 4. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки ( в покое, на вздохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной ёмкости лёгких. 5. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). 6. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лёжа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперёд; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. 7. Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.	<b>7</b>
<b>Самостоятельная работа студентов:</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	<b>6</b>	
<b>Тема 1.2. Основы физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	
	<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>	
	<b>Тематика учебных занятий:</b>	<b>21</b>
	<b>Практические занятия</b> 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью.	

	<p>Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.</p> <p>4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.</p> <p>5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>6. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др).</p> <p>7. Методика составления распорядка дня с учётом рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента (не менее десяти часов).</p> <p>8. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.).</p> <p>9. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>10. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.</p>	15
	<p><b>Самостоятельная работа студентов:</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	6
<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	18
	<p><b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами культуры.</b></p>	
	<p><b>Тематика учебных занятий:</b></p>	12
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</p> <p>4. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.</p> <p>5. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</p> <p>7. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера).</p>	12

	8. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	
	<p><b>Самостоятельная работа студентов:</b>          Подготовка рефератов по темам:          - режим труда и отдыха;          - вода и её значение для организма.          - несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками;          - влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований.</p>	<b>6</b>
<b>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>
	<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами культуры.</b>	
	<b>Тематика учебных занятий:</b>	
	<p><b>Практические занятия:</b>  <b>Развитие силы мышц.</b>          Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнение с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнёра, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижение в весе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажёрах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.</p>	<b>1</b>

	<p><b>Развитие быстроты.</b>  Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90<sup>0</sup> и 180<sup>0</sup> и др). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящийся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.</p>	1
	<p><b>Развитие выносливости.</b>  Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования.  Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности. Марш-бросок на лыжах.</p>	1
	<p><b>Развитие координации движений.</b>  Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т.п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировки, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону, кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами.  Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами,</p>	1

	<p>туловищем. Проведением фрагментов занятий.</p>	
	<p><b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол или стрит-баскетбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p>	<p><b>1</b></p>
	<p><b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p>	<p><b>1</b></p>
	<p><b>Футбол (Футзал)</b> или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведение мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывание мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и технической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.</p>	<p><b>1</b></p>
	<p><b>Самостоятельная работа студентов:</b> Подготовка рефератов по темам: - физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек; - роль семьи в формировании здорового образа жизни;</p>	<p><b>9</b></p>

	- массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. - олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта.	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>
	<b>Всего</b>	<b>69</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы предполагает наличие:

##### Спортивный зал

- стол для н/тенниса;
- сетка волейбольная;
- мячи баскетбольные резиновые;
- мячи баскетбольные кожаные;
- мячи футбольные;
- баскетбольные щиты;
- лыжи;
- лыжные ботинки;
- лыжные палки;
- груша боксерская 20 кг;
- груша боксерская;
- мячи минифутбольные;
- мячи волейбольные;
- канат гимнастический;
- маты гимнастические;
- стенка шведская;
- секундомер;
- бойлер Аристон;
- мячи для метания;
- спортивные снаряды (лавочка, барьеры, тумба);
- кушетка

##### Спортивная площадка

- турники (разноуровневые перекладины, канат для лазания);
- гранаты для метания;
- яма с песком для прыжков в длину;
- брусья

##### Тренажерный зал

- силовые тренажеры;
- тренажер UORK;
- беговая дорожка;
- грифы;
- блины-утяжелители;
- гантели;
- гири;
- лавки для жима лёжа;
- маты гимнастические;
- шведская стенка;
- пылесос;
- тумбочка;
- вешалка;
- огнетушитель;
- кушетки

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура (19-е изд.) учебник ИЦ Академия

Дополнительные источники:

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие/ В.А. Кабачков, С.А. Полневский, А.Э. Буров. - М.: Советский спорт. - 296с.
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А.Дудов. - М: Изд-во РАГС. – 228 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М: Изд-во РАГС. – 464 с.

Интернет - ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»:
3. Web: <http://www.edu.ru>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://infosport.ru/kml/default.xml>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Самоорганизация физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>Знания:</b>	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Демонстрация знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека а так же основы здорового образа жизни.